

آپ کی مدد کے لیے رہنما کتابچہ

پریشر السرز (دباؤ کی وجہ سے بننے والے زخموں) کی روک تھام کریں (انہیں بیڈ سور، پریشر سوریئر یا پریشر انجری بھی کہا جاتا ہے)

کسی بھی شخص کو کسی بھی وقت پریشر السرز بن سکتا ہے لیکن اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی صورت حال درپیش ہے تو آپ زیادہ خطرے میں ہیں:

- حرکت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے اور مدد کے بغیر اپنی پوزیشن تبدیل نہیں کر سکتے۔
- اپنے جسم کے کسی حصے یا سارے جسم میں درد محسوس نہیں کر سکتے۔
- مثانے یا آنتوں کے مسائل ہیں (پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے کے مسائل)۔
- شدید بیمار ہیں، یا حال ہی میں آپریشن ہوا ہے اور حرکت کرنے سے ہچکچاتے ہیں، یا حرکت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔
- بھوک یا خوراک ناقص ہے اور مناسب مقدار میں پانی نہیں پیتے۔
- آپ کی سپاسٹل کارڈ (حرام مغز) کو نقصان پہنچا ہے اور صفحہ 3 پر دی گئی تصویر میں دکھائے گئے حصوں کو حرکت نہیں دے سکتے یا محسوس نہیں کر سکتے۔
- ذیابیطس ہے یا آپ کی ٹانگوں اور پاؤں میں خون کی گردش کے مسائل ہیں۔



یہ کتابچہ آپ کو بتاتا ہے کہ پریشر السر کو بننے سے روکنے میں مدد دینے کے لیے آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والا شخص کیا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی دیکھ بھال کرنے والا شخص آپ کو آپ کی جلد کی دیکھ بھال میں مدد دینے میں شامل نہیں ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس سے درخواست کرنی پڑے کہ وہ اس معاملے میں آپ کی مدد کرے۔

اگر آپ ہسپتال میں ہیں تو آپ کی نرسنگ ٹیم اس معاملے میں مدد دے گی۔ اگر مناسب ہو تو پھر بھی آپ اپنی دیکھ بھال کرنے والے کو اپنی دیکھ بھال میں شامل کر سکتے ہیں۔ جب نرسنگ ٹیم آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کرتی ہے اور اس کی منصوبہ بندی کرتی ہے تو براہ مہربانی اس وقت اس کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کریں۔

یہ اہم ہے کہ اس کتابچے میں دی گئی عملی ہدایت پر عمل کیا جائے اور یہ یقین دہانی کرنے کے لیے کہ آپ کی جلد صحت مند رہے آپ مزید کچھ کر سکتے ہیں اس کے بارے میں اپنے صحت کے پیشہ ور ماہر (ہیلتھ پرو فیشنل) کے ساتھ بات چیت کریں۔

برائے مہربانی یہ نوٹ کریں کہ: صحت کا پیشہ ور ماہر مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے:

- نرس
- اکیڈمیشنل تھیراپسٹ
- ڈائٹیشن (ماہر غذائیات)
- فیزیو تھیراپسٹ
- پوڈیاٹر سٹ (پاؤں کے امراض کا ماہر)
- ڈاکٹر (جی پی)
- مڈوائف (دایہ)

پریشر السر کیا ہے؟

پریشر السر (دباؤ کی وجہ سے بننے والا زخم جسے بیڈ سوز، پریشر سوز یا پریشر انجری بھی کہا جاتا ہے) جلد کا کوئی ایسا حصہ ہوتا ہے جسے دباؤ کی وجہ سے نقصان پہنچا ہوا ہے۔ یہ عام طور پر حرکت کیے بغیر بہت زیادہ دیر تک ایک ہی پوزیشن میں بیٹھنے یا لیٹنے سے، یا اپنی جلد کو کسی سطح کے ساتھ رگڑنے یا گھسیٹنے سے بنتا ہے۔ پریشر السر کسی آلے کے نیچے بھی بن سکتا ہے جیسا کہ سپلنٹ (ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑ کر رکھنے کے لیے لگائی گئی لکڑی وغیرہ) اور کاسٹ (ٹوٹے ہوئے عضو کے سہارے کے لیے ڈھالا ہوا پلاسٹر)۔

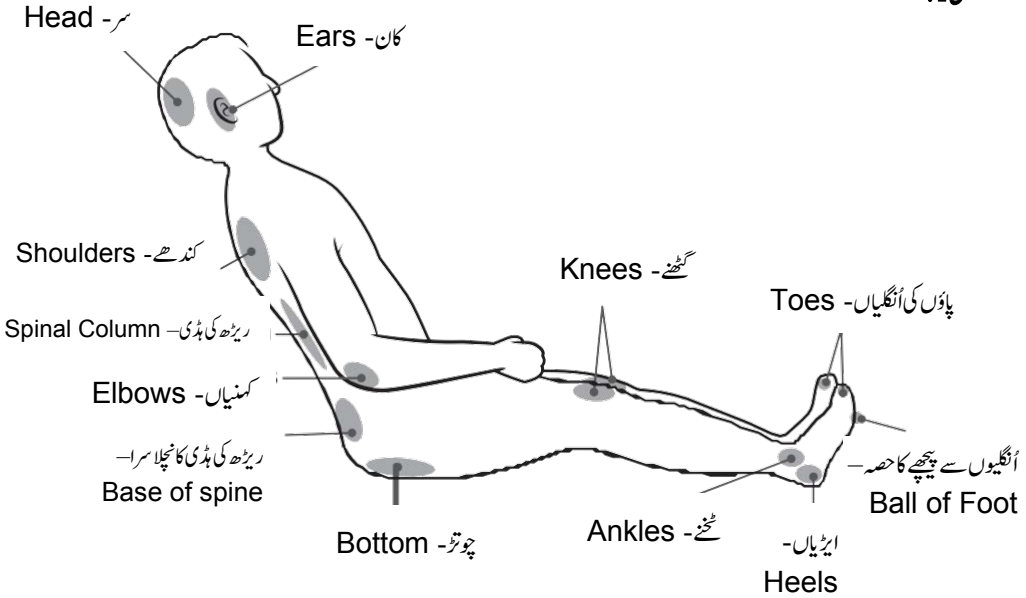
پریشر السر صرف چند گھنٹوں میں بن سکتا ہے اور عام طور پر متاثرہ حصے کی جلد کے رنگ کے تبدیل ہونے سے شروع ہوتا ہے۔ یہ معمول کی نسبت تھوڑا سا زیادہ سرخ، گرم یا سیاہ رنگ کا ظاہر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اس کی وجہ (وجوہات) سے نمٹنے کے اقدامات نہیں کرتے تو یہ ایک چھالہ یا ایک کھلا زخم بن سکتا ہے۔

یہ بہتر ہوتا ہے کہ پریشر السر زکورو کا جائے کیونکہ انھیں ٹھیک ہونے میں طویل وقت لگ سکتا ہے۔ اگر انھیں علاج کے بغیر چھوڑ دیا جائے تو پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں جو آپ کے لیے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ شدید صورتوں میں ان میں سے کچھ جان کے لیے خطرہ ہو سکتے ہیں۔

جسم کے کون سے حصے سب سے زیادہ خطرے میں ہیں؟

نیچے دی گئی شکل میں گہرے رنگ کی جگہیں وہ حصے دکھاتی ہیں جو سب سے زیادہ خطرے میں ہیں کہ وہاں پریشر السر بن سکتا ہے۔ جب آپ بیٹھتے ہوئے ہیں اور جب بستر میں لیٹے ہوئے ہیں تو یہ حصے خطرے میں ہوتے ہیں۔

شکل 1:



طبی آلات

طبی آلات کئی وجوہات کی بنا پر لگائے جاتے ہیں جن میں روک تھام سے لے کر علاج تک شامل ہوتے ہیں (مثلاً سانس میں مدد کے لیے ٹیوبز، زخموں وغیرہ سے خون اور پیپ نکالنے کی ٹیوبز، خوراک کے لیے ٹیوبز)۔ آلے کے نیچے کی جگہ پر خراش، دباؤ، نمی اور جلد کے پھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ جس دوران آپ ہسپتال میں ہیں نرسیں آپ کی جلد کا جائزہ لیں گی جس میں کسی بھی آلات کے نیچے کی جلد بھی شامل ہے (جس حد تک اس

قابل ہوں گی۔

پریشرالسر سے بچنے کے لیے آپ یا آپ کا دیکھ بھال کرنے والا کیا کر سکتے ہیں؟
پریشرالسر سے بچنے کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ نیچے دی گئی SSKINS کی جانچ کی فہرست (چیک لسٹ) میں دی گئی عملی ہدایت پر عمل کیا جائے:

SSKINS مندرجہ ذیل کو ظاہر کرتی ہے:

S – skin (جلد)

S – surface (سطح)

K – keep moving (حرکت کرتے رہیں)

I – incontinence (پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے کے ناقابل ہونا)

N – nutrition (غذائیت)

S – self care or shared care (خود اپنی دیکھ بھال یا مشترکہ دیکھ بھال)

SSKINS کی جانچ کی فہرست

SKIN (جلد)

- چوٹ یا ضرر وغیرہ کی علامات کے لیے دن میں کم از کم دو دفعہ اپنی جلد کی جانچ کریں۔ ایک دفعہ اٹھنے سے پہلے اور ایک دفعہ دن میں بعد ازاں لیکن رات کو آپ کے بستر پر جانے سے پہلے بھی ہو سکتی ہے۔
- ممکن ہے کہ آپ کو لگے کہ اپنی جلد کے حصوں کو دیکھنے کے لیے آئینہ استعمال کرنا مفید ہے، یا اپنی دیکھ بھال کرنے والے سے مدد مانگیں۔
- آلات کے نیچے کی جلد پر خصوصی توجہ دیں (جیسا کہ سپینٹس، کاسٹس، خصوصی جوتے، جسم کے مختلف حصوں کو سہارا دینے کے لیے باندھی جانے والی پٹیاں (بریسز) وغیرہ)۔
- نقصان پہنچنے کی علامات جن پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے میں مندرجہ ذیل شامل ہیں؛ جلد کا سرخ یا سیاہ ہونا، چھالہ بننا یا پھٹی ہوئی جلد۔
- اگر آپ کی جلد کا کوئی حصہ پھٹ گیا ہے یا اس کا رنگ بدل گیا ہے تو کوشش کریں کہ اس حصے پر زیادہ دیر کے لیے نہ بیٹھیں یا لیٹیں۔
- جلد کو صاف اور خشک رکھیں۔ دھونے کے بعد جلد کو تھپ تھپ کر خشک کریں۔

- یہ یقین دہانی کریں کہ آپ جلد کی کوئی بھی تہہ ہوئی ہوئی جگہوں کا جائزہ لیں اور انھیں صاف اور خشک رکھیں۔
- جلد کو نہ رگڑیں اور نہ ہی اس کی مالش کریں۔
- ٹیکم پاؤڈر یا خوشبو والی غسل اور سنگھار کی اشیاء استعمال نہ کریں۔

سطح

- جب بستر میں ہوں تو آپ اپنے ٹخنوں اور گھٹنوں کے درمیان تکیے رکھ سکتے ہیں۔
- دباؤ کو تقسیم کرنے میں مدد دینے کے لیے مختلف امدادی آلات، تکیے، اور گلدے دستیاب ہیں۔ صحت کا کوئی پیشہ ور ماہر ان کے بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتا ہے۔
- اپنے بستر پر کم وزن والا لحاف یا کمبل استعمال کریں۔
- مصنوعی مادوں سے تیار کیے گئے کپڑوں اور چادروں سے گریز کریں۔ قدرتی مادے جیسا کہ کپاس پسینے اور رگڑ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

حرکت کرتے رہیں (اگر ایسا کرنے کے قابل ہوں)

- آپ جتنے زیادہ متحرک ہوں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔ جب بستر میں یا بیٹھے ہوئے ہوں تو باقاعدگی سے اپنی پوزیشن تبدیل کریں۔
- پوزیشن کی تبدیلیاں سادہ سی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً جب بیٹھے ہوئے ہوں تو ایک چوتھ سے دوسرے چوتھ پر حرکت کرنا اور جب بستر میں ہوں تو اپنی کمر سے حرکت کر کے اپنے پہلو پر لیٹنا۔
- اگر وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں خود اپنی پوزیشن تبدیل نہیں کر سکتا تو آپ اس معاملے میں مدد کے لیے امدادی آلات استعمال کر سکتے ہیں۔ مشورے کے لیے صحت کے کسی پیشہ ور ماہر سے پوچھ لیں۔
- فعال رہنا اہم ہے؛ آپ کے طرز زندگی میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں، جیسا کہ ٹیلیویشن دیکھتے ہوئے جب اشتہارات چل رہے ہوں تو اٹھنا اور چائے کا ایک کپ بنانا۔

پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے کے ناقابل ہونا

- گیلی جلد آپ کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کی جلد خشک نہ ہونے، غیر ارادی طور پر پیشاب یا پاخانے کے خارج ہونے، پسینے، یا کسی رستے ہوئے زخم کی وجہ سے نم ہے۔
- جلد کی ٹخنوں میں نمی اکٹھی ہو سکتی ہے جو پریشر السرز کے بننے کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ یہ یقین دہانی کریں کہ جلد کی سطحوں پر

نمی کے اکٹھے ہونے کو کم کرنے کے لیے آپ جلد کو صاف اور خشک رکھتے ہیں۔

- اگر پیشاب یا پاخانے سے متعلق آپ کے کوئی مسائل ہیں تو برائے مہربانی مدد اور مشورے کے لیے صحت کے کسی پیشہ ورماہر سے بات کریں۔ (جب آپ گھر پر ہوں تو یہ آپ کی ڈسٹرکٹ نرس ہو سکتی ہے۔ اگر آپ ہسپتال میں ہیں تو پھر وارڈ کے عملے سے پوچھیں)
- پیشاب اور پاخانہ جذب کرنے والے پیڈ (گدیاں) جب گیلے یا گندے ہو جائیں تو جتنی جلد ممکن ہو انھیں تبدیل کریں اور جلد کو صاف کریں۔
- اگر صحت کا کوئی پیشہ ورماہر مشورہ دے تو جلد کی حفاظت کرنے والی کوئی کریم لگائیں۔

کھانا اور پینا

- صحت بخش خوراک کھائیں۔ اگر آپ بڑے کھانے کھانے کے قابل نہیں ہیں تو اکثر چھوٹے کھانے کھانا بہتر ہو سکتا ہے۔
- اضافی کیلوریز یا پروٹین (لحمیات) والے مشروبات اور غذائیں دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو ان کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے بات کریں۔
- ہر روز مشروبات کے 8 گلاس یا کمپ تک پینے سے آپ کی جلد میں پانی کی مناسب مقدار رہے گی۔ مشروبات میں چائے اور کافی شامل ہو سکتی ہیں لیکن شراب نہیں۔

خود اپنی دیکھ بھال اور مشرکہ دیکھ بھال

- اگر آپ پریشر السر کے بننے کے خطرے میں ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہر شخص اس بات سے آگاہ ہو کہ کیا چیز آپ کو خطرے میں ڈالتی ہے۔ آپ سب کو خطرات کی پہچان کرنے اور کوئی بھی ضروری تبدیلیاں کرنے کی ضرورت ہے۔
- اگر آپ کو ذیابیطس ہے یا آپ کی ٹانگوں اور پاؤں میں خون کی گردش کے مسائل ہیں تو پھر یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے اس بات کو سمجھیں کہ ان مسائل کی وجہ سے آپ نسبتاً زیادہ خطرے میں ہیں۔
- اگر آپ کو پریشر السر رہ چکا ہے یا واقعی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہر شخص اس سے آگاہ ہو۔ آپ جو بھی آلات استعمال کرتے ہیں انھیں ان کے بارے میں بتائیں تاکہ یہ یقین دہانی کی جاسکے کہ وہ خطرات کو سمجھ سکتے ہیں اور آپ کی دیکھ بھال میں کوئی بھی ضروری تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو پریشر السر ہے تو پھر کیا کیا جائے؟

اگر آپ کی جلد کا رنگ بدل جاتا ہے یا اس پر چھالے پڑ جاتے ہیں یا یہ پھٹ جاتی ہے تو جتنی جلد ممکن ہو سکے صحت کے کسی پیشہ ورماہر سے رابطہ کریں اور اس کتابچے میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں۔

دیکھ بھال کرنے والے:

آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اُسے ہو سکتا ہے کہ اپنی جلد کی جانچ کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو کیونکہ جسم کے وہ حصے جہاں پریشرالسرز کے بننے کا میلان ہوتا ہے انھیں دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جو معمول کی غذا نہیں کھا سکتا تو اپنے جی پی سے مشورہ لیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جسے پیشاب یا پاخانے کے مسائل ہیں اور خود اپنی دیکھ بھال نہیں کر سکتا تو یہ اہم ہے کہ اُس کی جلد کو صاف اور خشک رکھا جائے۔

کیا میں پریشرالسرز کے بننے کے خطرے میں ہوں؟

ہاں، آپ خطرے میں ہیں۔ مناسب حالات میں کسی بھی شخص کو پریشرالسر بن سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جلد کو نقصان پہنچنے سے روکنے میں مدد دینے کے لیے آپ کو یہ معلومات دی گئی ہیں۔

یادداشتیں اور یاد دہانیاں

آپ کے صحت کے پیشہ ور ماہر سے مندرجہ ذیل پر رابطہ کیا جاسکتا ہے:

نام	رابطے کی تفصیلات
نرس	
ایڈیویشنل تھیراپسٹ	
ڈائٹیشن	
فیزیو تھیراپسٹ	
پوڈاٹر	
ڈاکٹر (جی پی)	

اگر آپ اس کتابچے کا ترجمہ چاہیں گے یا اسے بڑے حروف کی چھپائی،
بریل (ناہینا افراد کے لیے ابھرنے ہوئے حروف کی لکھائی) یا ڈیو شکل میں چاہیں گے تو برائے
مہربانی مندرجہ ذیل پر رابطہ کریں:

tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk

آپ Tissue Viability StaffNet کے صفحات کے ذریعے بھی رسائی حاصل
کر سکتے ہیں۔



如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این ادرس تماس بگیرید:
إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ دوسری ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

یہ کتابچہ این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اینڈ کلائڈ ٹشو ویلی سروسز نے تیار کیا ہے اور اس پر نظر ثانی کی ہے اور اسے NATVNS

Preventing Pressure Ulcers: a guide for adults at risk of developing pressure

ulcers (NATVNS) پر پریشر السرز کو روکنا: پریشر السرز کے بننے کے خطرے سے دوچار بالغان کے لیے رہنمائی